

| | |
|--|-----------------------|
| Tantárgy neve, kódja: Táplálkozási ismeretek, MTMEL003 | Kreditszáma: 2 |
| A tanóra típusa ea. / gyak. és száma (/hét): előadás; óraszám: 1+0 | |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb): Kollokvium | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): I. félév | |
| Előtanulmányi feltételek (<i>ha vannak</i>): Kémiai-, biokémiai alapismeretek | |
| Tantárgy-leírás: az elsajátítandó <u>ismeretanyag</u> és a kialakítandó <u>kompetenciák</u> tömör, informáló leírása. | |
| <p>A tárgy keretében ismertetjük a táplálkozástan tárgyát, feladatát, a tápanyagok csoportosítását, a tápcsatorna felépítését, részeit és feladatait.</p> <p>Részletesen tárgyaljuk a fehérjék, zsírok, olajok, a szénhidrátok valamint a rostok szerepét, lebontását és felszívódását. A tematika részét képezik még: a vitaminok szerkezete, szerepe, élettani funkciói, az ásványi anyagok csoportosítása, szerepe, a hiány jelei, a szervezet egyensúlya, a hormonok szerepe a metabolizmusban. Az E-számok, adalékanyagok, szermaradványérték és a táplálkozás. A biotermesztéssel és a hagyományos módszerekkel előállított táplálékok tulajdonságai, élettani hatásai. Alapvető ételkészítési módszerek és főzési technikák hatása az élelmiszerek tápértékére.</p> <p>Tantárgyi tematika:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A táplálkozástan tárgya, módszerei. Mi a táplálék? A sejtek tápanyagigénye. 2. Táplálkozási szokásaink változása a történelem során. Táplálék-Gének-Egészség. 3. Az 50-es évektől napjainkig. 4. Táplálékunk megváltozása. A gazdálkodástól az agro-bizniszig. 5. A biotermesztéssel és a hagyományos módszerekkel előállított táplálékok tulajdonságai, élettani hatásai. Alapvető ételkészítési módszerek és főzési technikák hatása az élelmiszerek tápértékére. 6. Szervezetünk tápanyagigénye és étkezési szokásaink kapcsolata. Az „őseember” diéta. 7. A és B típusú éhezés. 8. A bélrendszer felépítése. A táplálkozás biokémiája. 9. Az emésztés folyamata. A test tápanyagigénye. 10. Makro- mikro tápanyagok. 11. Fehérjék lebontása, felszívódása. 12. Szénhidrátok lebontása, felszívódása. 13. Zsírok lebontása, felszívódása. A zsír hipotézis. 14. Vitaminok, ásványi anyagok. 15. Az E-számok, adalékanyagok. | |
| A 3-5 legfontosabb <i>kötelező</i> , illetve <i>ajánlott irodalom</i> (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN). | |
| Rigó János: 2002. Dietetika. Bp. Medicina Kiadó, 328 p. ISBN:963-242-705-X Az előadáson leadott tananyag CD változata. | |
| Tantárgy felelőse (<i>név, beosztás, tud. fokozat</i>): Dr. Bardócz Zsuzsanna DSc. egyetemi tanár | |
| Tantárgy oktatásába bevont oktató(k) , ha vannak (<i>név, beosztás, tud. fokozat</i>): - | |

